

# 鈴鹿市



# 認知症ガイドブック

～認知症ケアパス～



「鈴鹿市認知症ガイドブック」とは  
認知症の人やその家族が、地域で安心して暮らせることを  
目標に、どのような医療・介護サービスを受けることが  
できるのかをまとめたものです。

認知症の状況は個人により異なりますので  
必ずしも同じ経過をたどるわけではありませんが  
今後予想される症状や状態の変化の目安として  
参考にしてください。



©手塚プロダクション

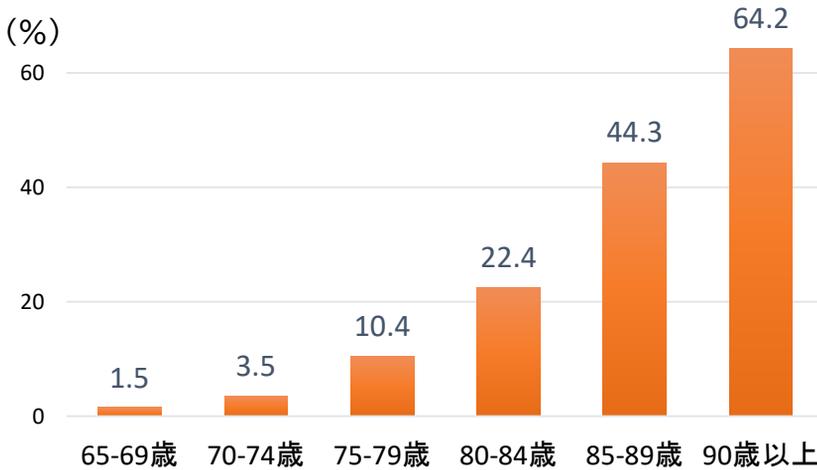
# 目次

1. 認知症と年齢の関係	2ページ
2. 認知症とは	3ページ
3. 認知症の症状	4ページ
4. 認知症は早めの“気づき”が大切です	5ページ
5. チェックしてみましょう・受診の際の気づきメモ	6～7ページ
6. どんなふうに接したらいいの？	8ページ
7. 認知症の進行と主な症状例	9～10ページ
8. 鈴鹿市で利用できるサービスの一覧	11ページ
9. 相談・家族支援① 地域包括支援センター	12ページ
10. 相談・家族支援① 認知症初期集中支援チーム	13ページ
11. 相談・家族支援① 認知症地域支援推進員	14ページ
12. 認知症フレンドリーシティ鈴鹿	15ページ
13. チームオレンジ鈴鹿	16ページ
14. オレンジカフェ一覧	17ページ
15. 相談・家族支援②	18ページ
16. 運転免許	19ページ
17. 見守り活動・予防・進行防止	20ページ
18. 日常のお困りごと	21ページ
19. 介護・住まい	22ページ
20. 認知症の予防	23～24ページ
21. 認知症や在宅医療に関する市内医療機関	25ページ
22. 認知症施策	26ページ
23. 行政窓口	27ページ

## 認知症と年齢の関係

65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は、推計で約20%を占めると言われています。(2024年時点)

また、85歳以上では半数を超えと言われ、高齢になると認知症を発症しやすいことが分かっています。



しかし、認知症は高齢者だけではなく、誰にでも起こりうる身近なものです。



出典: 日本医療研究開発機構認知症研究開発事業「健康長寿社会の実現を目指した大規模認知症コホート研究」(令和2~6年度)から作成

## 若年性認知症とは

一般的に高齢になるほど認知症のリスクは高まりますが、65歳未満で発症することもあります。その場合は「若年性認知症」と言われます。

若年性認知症は、就労が困難になることにより経済的負担が生じる、認知症本人のこどもへの心理的影響が大きい、本人と親の介護時期が重なるなど、高齢期とは異なった問題が出てきます。

そのため、各都道府県に、若年性認知症専用の相談窓口が設置されています。

名称	電話	内容
若年性認知症 電話相談	059-382-8490 090-5459-0960	65歳未満の認知症に関する相談を、三重県の若年性認知症支援コーディネーターが対応します。 月～金 午前10時～午後5時 ※祝日、年末年始は除く
若年性認知症 コールセンター	0800-100-2707	若年性認知症に関する様々な相談について、専門の教育を受けた相談員が対応します。 月～土 午前10時～午後3時 ただし水曜日に限り 午前10時～午後7時 ※祝日、年末年始は除く

# 認知症とは



「色々な原因で、脳の働きに不都合が生じ、正常に発達した脳に様々な障害が起こり、生活するうえで支障がある状況が、おおよそ6か月以上継続している状態」をいいます。

## 認知症の種類

## 主な中核症状

### アルツハイマー型認知症

- ・少し前のことを忘れる
- ・使えていた物が使えない
- ・新しいことが覚えられない
- ・慣れた道に迷う
- ・できていた事が苦手になる
- ・理解判断力が低下する



など

### レビー小体型認知症

- ・調子がいい時と悪い時がある
- ・いないものが見える、聞こえる（幻視・幻聴）
- ・夜中に声を出したり動き回る
- ・動きが遅くなる
- ・手足が震える



など

### 前頭側頭型認知症

- ・性格が変わる
- ・言葉の意味がわからない
- ・言葉が出にくい
- ・同じ行動を繰り返す



など

### 脳血管性認知症

- ・やる気がなくなる
- ・感情が抑えられない
- ・段取りが悪くなる



など

### 間接的に脳が障害される認知症

- ・糖尿病・硬膜下血腫・薬の影響など治療をすれば改善するものもある

※いくつかの認知症が重なる事もあります。

# 認知症の症状

認知症の症状は大きく2つに分けられます。

- ・中核症状→脳の細胞が壊れることで直接起こる症状
- ・行動・心理症状(BPSD)→本人の性格、環境、人間関係などの要因が絡み合っただけで精神症状や日常生活における行動の問題が起きてくる症状

認知症の症状の進行や症状は人により大きく異なりますが、対応や環境次第で穏やかに過ごす事が可能です。

## 中核症状 治すことは難しい

- ・**記憶障害**  
新しい記憶などを思い出せない
- ・**見当識障害**  
日時・場所がわからない
- ・**実行機能障害**  
計画を立て、手順通りに実行できなくなる
- ・**理解・判断力の低下**  
些細な変化に対応できない、2つ以上のことが同時にできない

性格・素質・環境  
心理状態などが影響

## 行動・心理症状 (BPSD) 改善することが出来る

- ・**妄想**  
大切なものを盗まれた、家族に捨てられたなど事実でない事を事実と思い込む
  - ・**暴言・暴力**  
自分の気持ちをうまく伝えられない不安や感情をコントロールできずに怒鳴ったり暴力をふるう
  - ・**行方不明(高齢者の一人歩き)**  
外に出て行き家に戻れなくなる
  - ・**抑うつ**  
気分が落ち込み憂鬱になる  
表情も乏しく無気力になる
- など

# 加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害の違い



加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
・もの忘れを自覚している	・もの忘れの自覚がない
・体験したことの一部を忘れる	・体験したこと自体を忘れる
・ヒントがあれば思い出す	・ヒントがあっても思い出せない
・日常生活に支障はない	・日常生活に支障がある
・判断力は低下しない	・判断力が低下する

# 認知症は早めの“気づき”が大切です

## 《早期発見・早期対応が大切な理由》

認知症は、完治することは難しいですが、早期に発見して適切な対応をすればその人らしい充実した暮らしを続けることに繋がります。

## 早期発見による3つのメリット

### メリット 1

#### 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療を始めることで、改善が期待できるものもあります。



### メリット 2

#### 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。



### メリット 3

#### 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



## 《受診するときのポイント》

- ありのままの姿を伝えるために、日ごろからどのような症状があらわれているのかをメモしておきましょう。

## 《受診時に伝えたいこと》

- いつ頃から異変を感じたか、気づききっかけはどのようなことだったか。
- 以前と比べて変わったこと、できなくなったことはどんなことか。
- 以前かかった病気や現在治療中の病気について、現在服薬している薬はあるか。など

※7ページ「受診の際の気づきメモ」をご活用ください。

# チェックしてみましょう

※家族などが客観的に見て、3項目以上当てはまる場合は認知症の疑いがあります。  
早めの受診を心がけましょう。

## 認知症の初期症状チェック表

- 同じことを何回も話す、尋ねる
- できごとの前後関係が分からなくなる
- 服装など身の回りのことに無頓着になる
- 蛇口やドアを閉め忘れる
- 同時に2つのことをすると、1つを忘れる
- 薬の管理や内服ができなくなった
- 家事や作業に手間取るようになった
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できなくなった
- 長年の趣味をやめてしまった
- 怒りっぽく、疑い深くなった



## 自宅で気楽にチェックできる「認知症簡易チェックサイト」

「鈴鹿市ウェブサイト>目的から探す>福祉・介護>高齢者の福祉  
>認知症>認知症とロコモ(運動器症候群)のチェック」をご覧ください。  
簡易チェックの結果とともに相談先が表示されます。  
ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。

これって認知症？ (家族・介護者向け)	わたしも認知症？ (本人向け)	運動機能は？ (ロコモチェック)
身近な人の認知機能の 状態をチェックできます。	ご自身の認知機能の状態を チェックできます	ご自身の運動機能の状態を チェックできます。

## 認知症・ロコモ簡易チェックサイト

詳しい内容については右のQRコードを読み取って  
いただくか下記URLをご利用ください。

<http://fishbowlindex.net/suzuka/>





# どんなふうに接したらいいの？

## 認知症の人の気持ち

一番、不安で苦しいのは本人です。  
何もできないわけではありません。  
記憶は失われたとしても感情は最後まで残ります。

## 認知症の人の3つの「たい」を大切に

役に立ちたい・ほめられたい・認められたい と思っています

本人の気持ちを考えることが大切です。  
否定したり、敬意を欠いた言動はとらないようにしましょう。



## 対応の基本姿勢

### 認知症の人への対応の心得“3つの「ない」”

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない



## 具体的な対応の7つのポイント

まずは見守る	一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります
余裕をもって対応する	こちらが困惑や焦りを感じていると相手にも伝わり、動揺させてしまいます
声をかけるときは1人で	複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます
後ろから声をかけない	一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます
やさしい口調で	目線を相手の高さにして話します
おだやかに、はっきりした話し方で	ゆっくり、分かりやすい言葉で話しかけます
相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと対応する	せかさず、相手の反応をうかがいながら会話します

## 認知症の進行と主な症状例 (アルツハイマー型認知症の例)

軽度認知  
機能障害  
(MCI)

ものの忘れがあっても日常生活は問題ない時期

- ・ものの忘れが増え、本人も変化を感じる。
- ・人や物の名前が思い出しにくくなる。
- ・積極的に出かけなくなる。
- ・買い物の支払いなどはできる。 など



認知症発症  
前期

日常生活に支障がでてくるが手助けがあれば生活はできる時期

- ・しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている。
- ・何度も同じことを話したり、聞いたりする。
- ・料理・片付け・計算・車の運転などでミスが多くなる。
- ・「このごろ様子がおかしい。」と周りに言われる。
- ・もの忘れや失敗を隠そうとする。 など



中期

誰かの助けや見守りが常に必要になる時期

- ・物を盗られた等の被害妄想をもつ。
- ・お金や薬の管理ができなくなる。
- ・道に迷い、家に帰れなくなる。
- ・身の回りのことができなくなる。 など



後期

常に手助けや介助が必要になる時期

- ・家族の顔がわからなくなる。
- ・尿や便失禁が増える。
- ・意思疎通が難しくなる。 など



- ・認知機能の検査を受けてみましょう。 → 鈴鹿市認知症初期集中支援チーム(13ページ)
- ・心配ごとがあれば、まずは相談してみましょう。
- ・認知症予防に取り組んでみましょう。

家族  
支援者

- ・生活の中で、その人が続けてできる役割を探してみましょう。
- ・介護予防教室や地域の集まりなど、外出を勧めてみましょう。



早期発見・早期対応が大切です。

- ・**かかりつけ医がない場合** → 鈴鹿市認知症初期集中支援チーム(13ページ)
- ・**かかりつけ医がいる場合** → かかりつけ医に相談し、必要に応じて認知症専門医(病院)を受診してみましょう。(P25ページ)

介護保険の申請を検討してみましょう。

家族  
支援者

- ・認知症を理解して、その人に合った接し方を心がけてみましょう。
- ・身内や近隣住民にも話してみましょう。
- ・悩みを抱え込まないように相談相手を見つけたり、同じ立場の人の集まりに参加してみましょう。



必要に応じて、状況に合わせた介護保険サービスを利用することができます。  
担当のケアマネジャーに相談してみましょう。

家族  
支援者

- ・悩みを抱え込まないように相談相手を見つけたり、同じ立場の人の集まりに参加してみましょう。
- ・サービスを利用して、介護負担を軽減しましょう。



必要に応じて、状況に合わせた介護保険サービスを利用することができます。  
担当のケアマネジャーに相談してみましょう。

家族  
支援者

- ・「もしものとき」のことも考えておきましょう。
- ・延命治療や看取りのことなども、本人の視点に立って、主治医や担当ケアマネジャー等と相談をしておきましょう。



# 鈴鹿市で利用できるサービスの一覧

認知症の進行度（9・10ページ）によって、利用できるサービスが異なります。  
どのようなサービスが利用できるかについては、下記の表を参考にしてください。

	健康	軽度認知機能障害	前期	中期	後期
相談・家族支援 12～19ページ	地域包括支援センター・認知症地域支援推進員 認知症初期集中支援チーム チームオレンジ鈴鹿・おれんじルーム 運転適正相談窓口 消費生活相談 専用電話相談・ふれあい福祉総合相談・認知症の人と家族の会 認知症カフェ(医療や介護のはなしができるカフェ) 介護者のつどい				
見守り活動 20ページ	行方不明高齢者等の安心ネットワーク 安心見守りシール・安心見守り保険 認知症サポーター養成講座・SUZUKAまるごとアイネット				
予防・進行防止 20ページ	介護予防教室 総合事業※(訪問型・通所型) ボランティア制度 サロン・老人クラブ				
日常のお困りごと 21ページ	日常生活自立支援事業(権利擁護)・成年後見制度 認知症ボランティア 緊急通報システム・行方不明高齢者家族支援サービス・配食サービス ふとん丸洗い・訪問理美容 紙おむつ等の支給など				
介護 22ページ	介護保険サービス(訪問介護・訪問看護・通所介護など)				
住まい 22ページ	ケアハウス 有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅 認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 特定施設入居者生活介護等				

介護認定が必要なサービス

介護保険の申請をしなくても利用可能なサービス

※介護保険の申請をしなくても、基本チェックリストにより生活機能低下が見られた場合は利用できます。

介護認定や基本チェックリストについては、鈴鹿亀山地区広域連合介護保険課、鈴鹿市長寿社会課又は各地域包括支援センターまでお問合せください。

## 地域包括支援センター

月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)

8:30～17:15

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者やその家族を、介護・福祉・健康・医療など総合的に支えるために設置された高齢者全般に関する相談窓口です。お気軽にご相談ください。

※お住まいの地区によって担当が分かれています。

下記の担当地区を参照してください。



地域包括支援センター名 愛称	連絡先	地域包括支援センターが担当するエリア
鈴鹿第1地域包括支援センター なんてん	059-373-6031 鈴鹿市高塚町216番3	加佐登地区まちづくり協議会 石薬師地区明るいまちづくり協議会 久間田地域づくり協議会 椿地区まちづくり協議会 深伊沢地域づくり協議会 鈴峰地区地域づくり協議会 庄内地区地域づくり協議会
鈴鹿第2地域包括支援センター あんず	059-370-3751 鈴鹿市平田一丁目3番5号 (アルテハイム鈴鹿内)	国府地区まちづくり協議会 庄野地区まちづくり協議会 牧田地区地域づくり協議会 マイタウン井田川まちづくり委員会
鈴鹿第3地域包括支援センター やまぶき	059-384-4165 鈴鹿市神戸三丁目12番10号 (ひまわり内)	河曲地区地域づくり協議会 一ノ宮地域づくり協議会 神戸まちづくり協議会
鈴鹿第4地域包括支援センター わかたけ	059-385-7770 鈴鹿市上箕田町字近田2639番地2 (くすのき園内)	長太地区まちづくり協議会 和の街箕田地域づくり協議会 若松地域づくり協議会
鈴鹿第5地域包括支援センター ひいらぎ	059-392-5713 鈴鹿市南玉垣町7300番地2 (桜の森白子ホーム内)	玉桜まちづくり協議会
鈴鹿第6地域包括支援センター つゆくさ	059-389-5959 鈴鹿市地子町字金生水620番地1 (デイサービスきらめき内)	夢ある稲生まちづくり協議会 飯野地区地域づくり協議会
鈴鹿第7地域包括支援センター りんどう	059-380-5280 鈴鹿市南若松町1番地 (伊勢マリンホーム内)	白子地域づくり協議会 鼓ヶ浦地区まちづくり協議会 愛宕地域づくり協議会 旭が丘地区まちづくり協議会
鈴鹿第8地域包括支援センター ふじ	059-372-3128 鈴鹿市長法寺町字権現763番地 (ルーエハイム内)	栄地区地域づくり協議会 郡山まちづくり協議会 天名まちづくり協議会 合川地区地域づくり協議会
鈴鹿市 基幹型地域包括支援センター にじ	059-382-5233 鈴鹿市神戸地子町383番地の1 (鈴鹿市社会福祉センター内)	

## 認知症初期集中支援チーム

認知症の人(疑いのある人)やその家族が、必要な医療や介護サービスに繋がるための支援を行います。



上記のような「認知症?」「どこへ相談していいかわからない」そんな時はお気軽にご相談ください。

相談窓口	受付時間	地域
鈴鹿市認知症初期集中支援チーム ☎059-367-7770 神戸地子町383-1 鈴鹿市社会福祉センター内	月～金 (祝日・年末年始除く) 9:00～17:00	市内全域

### 認知症初期集中支援チームのメンバー

- 認知症サポート医である医師
- 医療と介護の専門職  
(保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士など)



認知症初期集中支援チームは、医療・介護の専門職のチームです。下記のようなお手伝いをいたします。

- ①訪問して、ご様子をお聞きします。
- ②専門職等で、どうしていただくとよいかを話し合います。
- ③必要に応じて、専門の病院への受診をおすすめしたり、介護サービスを受けるためのお手伝いをさせていただきます。



認知症は、誰にでも起こりうる身近なものです。

しかし、認知症の種類により、また人によっても症状が様々であり、なかなか理解が進みにくい現状もあります。

そこで、正しい理解を広める活動や、ご本人やご家族、地域の状況を把握し認知症になっても住みやすい地域をつくる為に、地域の方や関係機関と一緒に考え、社会資源の整備について働きかけを行います。

お問い合わせ  
鈴鹿市長寿社会課  
地域包括ケアシステム推進室  
☎382-9886

認知症地域支援推進員  
(鈴鹿市社会福祉センター内)  
☎367-7770

月曜日～金曜日  
(祝日・年末年始を除く)  
8:30～17:15

もしも自分が認知症になったら・・・  
こんな鈴鹿市だったら安心だなあ  
など、アイデアや想いを  
お聞かせください!!

認知症はだれにでも起こりうる  
身近なものです  
認知症の正しい理解を広める  
ための活動を行います

- 認知症ガイドブックの作成
- 認知症サポーター養成講座
- 認知症サポーターステップ  
アップ講座  
など

つどいの場づくり、地域の  
認知症カフェと協力してい  
ます

- ご本人やご家族が集まり  
気持ちを共感し交流できる場所  
「おれんじルーム」の開催
- 認知症や介護など気軽におしゃべり  
できる地域の「認知症カフェ」  
との連携、協力

### 地域で広がる支援の輪

認知症になっても、認知症の方とその家族が住み慣れた地域で生活を続けていくためには、周囲の方が認知症について正しく理解し、見守りや支援を行うことが必要です。本市では、小・中学校、高校や大学、地域住民や企業などで「認知症サポーター養成講座」を開催し認知症に関する正しい知識と理解を身に付けた「認知症サポーター」の養成に取り組んでいます。さらに知識を深める為にステップアップ講座を開催しボランティアの育成、支えあいの仕組みづくりを行います。

### あなたも認知症サポーターになりませんか？

Qサポーターになったら何かしなくてははいけない？

Aそんなことはありません。基本的に正しい知識や見守りの気持ちを持っていただくだけで結構です。地域・サロン・職場・学校など10人程度の人数が集まれば、認知症サポーター養成講座を開催することができます。

ボランティアにご興味がある方は16ページをご覧ください。

講座についてのお問い合わせは 長寿社会課 ☎382-9886 にご相談ください。



# 認知症フレンドリーシティ鈴鹿

～誰もが暮らしやすい社会の仕組みをみんなで作ろう～

認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく希望をもって日常生活を過ごすことができる地域を目指すため、本市は「認知症フレンドリーシティ鈴鹿」を宣言しました。

## 認知症フレンドリーシティの取り組みとは

### 認知症フレンドリーな地域づくり

- ・おもいやりレジの設置  
事業者の拡大
- ・スローショッピングの  
取り組みを支援 など



### 居場所づくり

- ・認知症カフェの充実
- ・認知症の方や家族  
のつどいの場である  
「おれんじルーム」  
の開催 など



### 地域の応援者を増やす

- ・認知症サポーター養成講座
- ・SUZUKAまるごとアイネット  
による地域の見守り事業  
との連携
- ・チームオレンジ鈴鹿による  
活動の充実 など



### お問い合わせ

鈴鹿市 長寿社会課 地域包括ケアシステム推進室

☎ 059-382-9886

鈴鹿市認知症地域支援推進員(鈴鹿市社会福祉センター内)

☎ 059-367-7770

月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)

8:30～17:15

## チームオレンジ鈴鹿

「チームオレンジ鈴鹿」とは、認知症の方とその家族を支援するボランティアです。認知症サポーター養成講座を受講した認知症サポーターの方がステップアップ講座を受講後に「チームオレンジ鈴鹿」として登録していただくとボランティアの一員となって活動できます。

### ステップ1

認知症サポーター  
養成講座を受講

### ステップ2

ステップアップ  
講座を受講

### ステップ3

チームオレンジ鈴鹿  
の「フレンド」登録

## ～チームオレンジ鈴鹿の活動～

### スローショッピング

認知症になっても、ゆっくり安心してお買い物を  
楽しむことができる取り組み。  
認知症の方にチームオレンジ鈴鹿のボランティア  
が付き添い、店内で商品を選び、お会計をしたり  
楽しくお話をする取り組みです。



### オレンジカフェ

認知症の方やその家族などが最近もの忘れが気になる  
方が気軽に安心して通うことができ、さまざまな出会い  
を通じて人とのつながりができる場所です。  
※各圏域のオレンジカフェ一覧は17ページを参照



### おれんじルーム

認知症のご本人同士、ご家族同士が気軽に参加し会話を  
楽しむなど交流を持つことのできる憩いの場です。  
また、専門職に介護などの話を聞くことができます。



お問い合わせ:チームオレンジコーディネーター TEL 059-367-7770

# 各圏域オレンジカフェ一覧

オレンジカフェとは  
認知症の方やそのご家族、最近  
物忘れが気になる方が、気軽に  
安心して通うことができ、さま  
ざまな出会いを通じて、人との  
つながりができる居場所です。

「河曲オレンジカフェ和」  
第3金曜日10:00~12:00  
北十宮集会所  
(十宮3丁目18-1)



第1圏域オレンジカフェ  
「いちあん」  
第3火曜日13:30~15:00  
喫茶一庵  
(下大久保町1982-3)



第3圏域オレンジカフェ  
「レインボー」  
第4火曜日13:30~15:00  
喫茶カルディ  
(神戸1丁目13-16)



第4圏域  
「カフェいこい」  
第4水曜日10:00~12:00  
いこいの家「麦」  
(中箕田1丁目10-12)



第2圏域オレンジカフェ  
「はっぴーふれんず」  
第2月曜日14:00~15:30  
庄野共進集会所  
(庄野共進2丁目7-5)



第8圏域オレンジカフェ  
「フレンズ」  
第3火曜日13:30~15:00  
御園ふれあい会館  
(御園町2395-1)



第5圏域オレンジカフェ  
「おひさま」  
第3水曜日13:30~15:30  
玉垣会館 調理室  
(東玉垣町522-1)



第6圏域オレンジカフェ  
「まったりロバ」  
第3金曜日13:30~15:00  
西条栄町公民館  
(西条2丁目18-10)



第7圏域  
「ふれあいカフェ」  
第2火曜日10:00~11:30  
白子コミュニティセンター  
(江島本町13-37)



【問い合わせ先】  
チームオレンジコーディネーター (鈴鹿市社会福祉協議会)  
TEL:059-367-7770



(令和6年7月末時点)

## 相談・家族支援②

名称	連絡先(電話)	内容
運転免許に関する相談窓口	運転免許センター内 適性相談係 059-229-1212	認知症、統合失調症、てんかん等の運転に支障がある一定の病気にかかっている方の運転免許に関する相談を受付けています。
鈴鹿亀山消費生活センター	059-375-7611	高齢者を狙った悪徳商法の被害など、消費生活に関する苦情・相談を相談員がお聞きし、解決するためのお手伝いをします。 月～金午前9時～午後5時(電話受付) ※祝日・年末年始を除く
三重県認知症コールセンター	059-235-4165	認知症の人の介護の悩みなどに、認知症の介護経験者等が対応します。 月・火・木・金・土 午前10時～午後6時 ※水、祝日、年末年始は除く
基幹型認知症疾患医療センター 電話相談	059-231-6029	三重大学医学部附属病院基幹型認知症疾患医療センターの保健師・社会福祉士による電話相談です。 月～金 午前10時～午後12時半 午後1時半～午後3時半 ※祝日・年末年始は除く
ふれあい福祉総合相談	社会福祉協議会 059-382-5971	いろいろな悩みで困っている方への弁護士相談、司法書士相談、福祉相談などの各種相談を受付けています。なお、弁護士相談及び司法書士相談は、予約が必要となります。
公益社団法人認知症の人と家族の会	0120-294-456 (本部) 059-227-8787 (三重県支部) 059-370-4620 (鈴鹿地区会)	会員数は1万1千人以上の当事者で認知症の人と介護家族を中心とした団体です。認知症に関する知識や介護等に関する悩みを相談できます。市内でつどい(介護家族の交流)を行っています。 つどいの問合せ先:鈴鹿地区会
認知症カフェ (医療や介護のはなしができるカフェ)	長寿社会課 059-382-9886	認知症になっても安心して地域で暮らせるまちづくりと認知症の正しい知識の普及を目的とした認知症の方とその家族、地域住民、専門職等が集う場です。市内に登録しているカフェについては、鈴鹿市のウェブサイトで公開しています。
		
介護者のつどい	各地域包括支援センター (12ページ)	介護者の身体的負担を少しでも軽減できるような介護方法を学んだり、集いを通じて、介護者同士の交流により、日々介護をしている方の心の負担を少しでも減らすことを目的に開催しています。 開催場所や日時、内容は、広報すずかに折り込みの『包括支援センターだより』で随時お知らせします。

# 運転免許



視野障害や身体機能低下、筋肉の衰えなどにより、運転時の操作ミスが起こりやすくなります。

こんな症状には要注意！

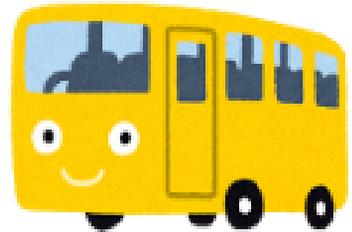
「若い頃と違う」と感じたら自主返納の時期です。

確認してみよう！

- ウィンカーを間違えて出したり、忘れてりする
- 歩行者・障害物・他の車に注意がいかないことがある
- カーブをスムーズに曲がれないことがある
- 車庫入れの時等に塀や壁にこすることが増えた

免許返納の前にできること！

急には免許返納は難しいかもしれません。  
アクセル踏み込み防止装置や安心運転サポート車への変更などの検討も必要かもしれません。



連絡先(電話)	運転免許の自主返納制度とは
鈴鹿警察署 059-380-0110 三重県運転 免許センター 059-229-1212 交通防犯課 059-382-9022	<p>自分の意志で運転免許を返納する制度です。自主返納した方が希望すれば、身分証明書としても使用できる運転経歴証明書の交付を受けることができます。</p> <p>県内では、運転経歴証明書をお持ちの方や高齢者の方を対象に、路線バス運賃が半額・入浴料の割引・旅行代金の割引・仏壇や仏具の購入時の割引・車売却時にギフトカードのプレゼント等のサポートが行われています。</p> <p>詳しくは、三重県ホームページ「自主返納サポートみえ」で検索してください。</p> <p>鈴鹿市では、運転経歴証明書の発行手数料(1,100円)を全額補助しています。(鈴鹿警察署での返納に限ります。) 担当:鈴鹿市交通防犯課 運転経歴証明書の提示により、本人に加え同伴者1名まで、C-BUS運賃が半額のサービスを行っています。</p>



## 見守り活動

名称	連絡先(電話)	内容
行方不明 高齢者等の 安心ネット ワーク	長寿社会課 059-382-7935 社会福祉協議会 059-382-5971	鈴鹿警察署と協力し、行方不明になった高齢者等の早期発見及び保護を目的とした安心ネットワークを構築しています。家族等からの検索依頼を受け、民間事業所等に情報配信し、可能な範囲で検索に協力していただいています。
認知症 サポーター 養成講座	長寿社会課 059-382-9886	認知症の正しい知識や接し方を学び、自分のできる範囲で認知症の人やその家族をサポートする認知症サポーター養成講座を随時開催しています。
SUZUKA まると アイネット	長寿社会課 059-382-9886	安心して暮らせる地域社会づくりを目的とし、市民が利用する機会が多いライフライン事業者、配達事業者、金融機関などと協定を結び、市内の高齢者・障がい者・子ども・道路などの見守りをお願いしています。 
鈴鹿市認知 症高齢者等 安心見守り 保険事業	長寿社会課 059-382-7935	認知症などにより誤って線路に立ち入り電車を止めてしまったなどの事故で他人に与えた損害を賠償責任保険で最大3億円まで補償します。 この事業に加入申請できるのは、鈴鹿市認知症高齢者等安心見守りシールの交付を受けた方が対象になります。
鈴鹿市認知 症高齢者等 安心見守り シール交付 事業	長寿社会課 059-382-7935	認知症等で行方不明になった際、衣服などに貼ったQRコードが読み取られると、保護者へ瞬時に発見通知メールが届きます。 

## 予防・進行防止

名称	連絡先(電話)	内容
ふれあい いきいき サロン	社会福祉協議会 059-382-5971	地域で元気に暮らすための交流の場づくりや支援の輪を広げる活動、介護予防を目的とした、地域住民やボランティア等が主体の市内で登録されたサロンです。地域には、登録されていない交流の場やサロンもあります。
鈴鹿いきいき ボランティア 制度	社会福祉協議会 059-382-5971	65歳以上で、介護保険を利用していない方等が対象です。鈴鹿市の指定を受けたデイサービスやグループホームなどでボランティア活動を行い、実績に応じてポイントが付き、ポイントに応じた交付金が受け取れる制度です。
老人クラブ	鈴鹿市老人 クラブ連合会 059-382-6496	おおむね60歳以上の方を対象とし、各地域で仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり等の活動とともに、その地域を豊かにする社会活動に取り組んでいます。
総合事業 訪問型 サービス	各地域包括 支援センター (12ページ)	要支援1・2の方と事業対象者が利用できます。シルバー人材センターによる掃除、洗濯などの生活援助、専門職による居宅での相談指導などの短期集中予防サービスなどがあります。
総合事業 通所型 サービス	各地域包括 支援センター (12ページ)	要支援1・2の方と事業対象者が利用できます。旧介護予防通所介護相当サービス、専門職による生活機能改善のための短期集中予防サービスなどがあります。

※日時・場所・内容等についての詳細は、お問合せください。

## 日常のお困りごと

名称	連絡先 (電話)	内容
鈴鹿市後見 サポートセンター みらい	059-373-5737	認知症や知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が不十分になり、自分では契約や財産の管理などをすることが難しい人が、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、成年後見制度の利用について支援を行います。相談や市民の方への広報・啓発活動、市民後見人の育成・支援なども行っています。
鈴鹿日常生活 自立支援センター	059-382-7707	判断能力に不安のある方で、サービス利用をするための情報の入手や理解、判断、意思表示が本人のみでは適切に行うことが困難な方が自立して地域生活を送れるよう、日常生活上の消費契約や金銭管理を行います。
緊急通報システム	長寿社会課 059-382-7935	65歳以上の一人暮らし、65歳以上のみの世帯やそれに準ずる世帯の方が、もしものときに電話機やペンダントの発信ボタンを押すと通報できるシステムを利用する場合の初期導入経費を支援します。
行方不明高齢者 家族支援サービス	長寿社会課 059-382-7935	認知症による行方不明のおそれがある方が対象で、おおよその位置が探索できる小型専用端末を利用する場合、初期導入経費を支援します。
配食時見守り サービス	長寿社会課 059-382-7935	在宅で生活している市内の高齢者宅への食事の戸別配達を行い、配達時に高齢者の安否確認を行うとともに、緊急時にはあらかじめ登録された緊急連絡先に連絡します。お弁当料金は自己負担になります。
ふとん丸洗い	長寿社会課 059-382-7935	40歳以上で、在宅で3か月以上寝たきり等の症状により、寝具の衛生管理が困難な方のふとんを丸洗い、消毒、乾燥します。
訪問理美容	長寿社会課 059-382-7935	要介護3以上の方もしくは40歳以上の身体障害者1・2級(下肢又は体幹機能障害)の方の訪問理美容サービスの出張経費を、1回2,000円を上限に、申請月により年4回まで援助します。
紙おむつ等の 支給	長寿社会課 059-382-7935	40歳以上で、認知症等の症状により寝たきりで常時失禁状態にある方に対して紙おむつ等を支給します。要介護3以上で市民税非課税等の要件があります。
福祉有償運送	社会福祉協議会 059-382-5971	寝たきり等により通院等の移動が困難な在宅で生活する高齢者を対象に、福祉車両を用い福祉有償運送を行います。
日常生活用具の 給付	長寿社会課 059-382-7935	要介護・要支援で、心身機能の低下により防火等の配慮が必要な65歳以上の一人暮らし又は65歳以上のみの世帯のうち、市民税非課税又は生活保護世帯の方に電磁調理器を給付します。

上記のサービス以外にも、本人等の状況によっては障がい福祉サービスを利用できる場合があります。詳細については、鈴鹿市障がい福祉課(27ページ)までお問合せください。

## 介護

下記のサービスについては、介護認定が必要になります。詳細については、鈴鹿亀山地区広域連合介護保険課、鈴鹿市長寿社会課又は各地域包括支援センターまでお問合せください。

名称	内容
ケアマネジャー (介護支援専門員)	介護の知識を幅広く持った専門家です。介護を必要とする人や家族の相談に応じてアドバイスを行ったり、利用者の希望にそったケアプランの作成や、サービス事業者への連絡や手配など様々なことを行っています。
訪問介護 (ホームヘルプ)	ホームヘルパーに居宅を訪問してもらい、食事・入浴・排泄などの身体介護や、調理・洗濯などの生活援助が受けられます。
訪問リハビリ テーション	理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に居宅を訪問してもらい、リハビリテーションが受けられます。
訪問看護	疾患等を抱えている人が看護師などに居宅を訪問してもらい、療養上の世話や診療の補助が受けられます。
通所介護 (デイサービス)	通所介護施設で、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援や、機能訓練などが日帰りで受けられます。 
通所リハビリテ ーション(デイケア)	介護老人保健施設や医療施設などで、食事・入浴・排せつなどの介護や、生活行為向上のためのリハビリテーションが日帰りで受けられます。
短期入所生活介護／ 短期入所療養介護 (ショートステイ)	介護老人福祉施設や医療施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。
認知症対応型 通所介護	認知症の方が、食事・入浴などの介護や機能訓練などを日帰りで受けられます。
福祉用具購入費 の支給	入浴や排せつなどに使用する福祉用具を購入したとき、購入費の一部が支給されます。
住宅改修費の支給	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、住宅改修費の一部が支給されます。

## 住まい

施設名等の詳細については、鈴鹿亀山地区広域連合介護保険課、鈴鹿市長寿社会課又は担当ケアマネジャーまでお問合わせください。利用については、各施設にお問合せください。

ケアハウス	入居者の生活や心身機能の特性を考慮した住宅と、食事・入浴といった生活サービスの提供を考慮した福祉の機能を併せ持った施設。老人福祉法における軽費老人ホームのひとつ。
サービス付き 高齢者向け住宅	安否確認や生活相談の提供が必須とされており、介護などのサービスは、住宅の運営主体や外部の事業者と別に契約を結ぶことで提供される施設。
認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	認知症の方が共同生活する住居で、食事・入浴などの介護や機能訓練などが受けられます。 ※要支援1の方は利用できません。

## 認知症の予防

認知症を完全に予防する方法はありませんが、認知症の発症や進行は遅らせることができます。認知症の発症は生活習慣や病気と深く関係していることが分かっています。そのため、認知症をよせつけない生活習慣を送り、認知症の発症や進行を出来るだけ遅らせることが認知症の予防となります。

### 活動的な生活で認知症を予防しよう

#### 認知症になりやすいこと

#### 認知症を予防するために

つきあい

人づき合いが少なく、家に閉じこもりがち



地域のイベントに参加するなど、外出する機会を増やす



知的刺激

新聞や本などをほとんど読まない



ニュースなど新しい情報に敏感になること



趣味

熱中できるものがない



趣味やボランティアなどの生きがいを見つける



運動  
・  
身体活動

体を動かす機会がほとんどない



積極的に体を動かしている



こころ

認知症になるのでは…など毎日心配している



心配…

気持ちを前向きに持ち、「今」を楽しむこと



### 持病をお持ちの方はかかりつけ医へ

高齢期にはさまざまな持病があることが多いですが、持病を悪化させないことは認知症予防に重要です。かかりつけの病院に通院し、病気をコントロールしましょう。また、通院していても、年に1回は健康診断を受けることが重要です。

国民健康保険加入者(40歳以上の方)や、三重県後期高齢者医療制度加入者(75歳以上の方)には、健康診査の受診券が送付されます。

### 食事

- ◎朝・昼・晩と3食バランスよく食べることは、心身を元気にして、衰弱を防ぎます。
- ◎また、食べ物をよく噛んで食べることは消化に良いだけでなく、脳の血流を増やすことで、脳への刺激につながります。

### 運動

- ◎認知症予防には、ウォーキングや水泳などの有酸素運動が適しています。
- ◎運動は認知症予防だけでなく、健康寿命を延ばす効果が認められており、できれば毎日、少なくとも2日に1度、20～60分程度の運動が良いとされています。

### スクエアステップをやってみませんか

スクエアステップとは、専用のマットを使ってステップを踏む「あたま」と「からだ」を同時に使うエクササイズです。ステップパターンは200種類以上あり、体力に自信のない方でも参加しやすい運動です。「転倒予防」「体力向上」「脳機能の若返り」「仲間づくり」に効果があると言われています。

《お問い合わせ》

長寿社会課 地域包括ケアシステム推進室

TEL:059-382-9886



### 生活リズム

- ◎予定のない1日では、朝、寝すぎたり、外出を一度もしないで1日が過ぎるなど生活が不規則、不活発になりがちです。
- ◎起床、食事、活動、入浴、睡眠などの生活リズムは、体のリズムをつくりまします。  
はつらつと毎日を過ごし、心身に刺激を与えることが大切です。

### 血圧が高い人は注意!?

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は血管性認知症などの原因になります。降圧剤で血圧を下げることで、認知症になる危険を減らすことができ、若いころからの対応が大切です。そのほかにもうつ病などの精神疾患や、転倒などで頭を強く打つことも認知症を発症しやすくするため、注意が必要です。

※降圧剤などの処方薬については、かかりつけ医に相談してください。

# 認知症に関する市内医療機関

認知症が心配な時は、まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。  
必要に応じて、神経内科などの「認知症の専門医療機関」も受診しましょう。  
受診方法については、事前に各医療機関までお問合せください。



地区	病院名	所在地	電話	神経内科	精神科	認知症専門医	認知症サポート医	認知症疾患医療センター
加佐登	国立病院機構鈴鹿病院	加佐登三丁目2-1	059-378-1321	○				
久間田	宮本心身クリニック	下大久保町2669-1	059-374-1200		○			
鈴峰	鈴鹿クリニック	伊船町2229-8	059-371-6800				○	
国府	鈴鹿回生病院	国府町112-1	059-375-1212	○	○		○	
	鈴鹿回生病院附属クリニック	国府町112-2	059-375-1155	○		○		
牧田	おざき内科クリニック	岡田三丁目20-28	059-370-5119				○	
井田川	鈴鹿さくら病院	中富田町中谷518	059-378-7107		○			
神戸	村瀬病院	神戸三丁目12-10	059-382-0330	○		○		
	すずかこころのクリニック	神戸一丁目11-2 3階	059-367-7763		○			
一ノ宮	高木病院	高岡町550	059-382-1385				○	
	西城外科内科	長太旭町4丁目23-23	059-385-5511				○	
玉垣	鈴鹿医療科学大学附属こころのクリニック	岸岡町1001-1	059-367-7601		○			
	鈴鹿厚生病院	岸岡町589-2	059-382-1401		○		○	
	鈴鹿メンタルヘルスクリニック	矢橋一丁目4-12	059-381-7771		○			
	かわぐち脳神経クリニック	桜島町六丁目20-5	059-384-5111			○		
稲生	ひだまりメンタルクリニック	野村町163-1	059-380-1300		○			
	玉田クリニック	稲生4丁目4878-2	059-389-6660	○			○	
飯野	鈴鹿中央総合病院	安塚町山之花1275-53	059-382-1311	○	○			
	ますすがわ神経内科クリニック	飯野寺家町817-3	059-369-0001	○		○	○	○
	どうでんクリニック	三日市町1962-1	059-382-2111	○		○	○	
	三重心身クリニック	道伯町2064-1	059-375-1100		○			
	森本メンタルクリニック	西条七丁目23	059-381-0808		○		○	
白子	あいメンタルクリニック鈴鹿	南江島町9-5	059-399-7577		○			
	旭が丘ファミリークリニック	東旭が丘三丁目2-10	059-386-1222				○	
栄	サンクリニック太陽の街	中瀬古町203-7	059-372-0212				○	
	別府内科クリニック	東磯山三丁目19-25	059-386-1117				○	

## ※医療機関一覧の用語説明

用語	内容
神経内科	認知症の専門的な鑑別診断、治療を行います。
精神科	興奮・暴力など行動心理症状(P1)の急性増悪期の状態にあるときや精神症状を合併しているときなどに、治療又は入院治療を行います。
認知症専門医	認知症診療において十分な経験と知識を有し、日本認知症学会において認定された医師をいいます。
認知症サポート医	認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医への助言やその他の支援を行い、専門医療機関等との連携の推進役を担います。
認知症疾患医療センター	都道府県の指定を受けた専門的な医療機関です。認知症の専門医療を提供する体制があり、認知症の専門医療の提供、専門医療相談等を行っています。

## 認知症施策

認知症の発症を遅らせ認知症になっても希望をもちながら日常生活をおくれるように、国も働きかけを強化しています。



### 認知症施策推進大綱（2019年～）

認知症の人とその家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を車の両輪とした施策を推進すること

※「共生」とは認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症と共に生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きるという意味

※「予防」とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味

### 「認知症施策推進大綱」の5つの柱

- ①普及啓発・本人発信支援
- ②予防
- ③医療・ケア・介護サービス・介護者への支援
- ④認知症バリアフリーの推進・若年性認知症の人への支援  
社会参加活動
- ⑤研究開発・産業促進・国際発展

### 認知症基本法

正式名称:共生社会の実現を推進するための認知症基本法  
(2023年6月14日 成立 2024年1月1日 施行)

認知症の人が尊厳を保持し希望を持って暮らせるよう、認知症施策を推進し、認知症の人を含めた国民一人ひとりが個性と能力を十分に発揮し、お互いに尊重して支えつつ「共生社会」を実現すること。

### 《認知症基本法の8つの施策》

- 1 認知症の人に関する国民の理解の増進
- 2 認知症の人の生活におけるバリアフリー化の推進
- 3 認知症の人の社会参加の機会の確保
- 4 認知症の人の意思決定の支援及び権利利益の保護
- 5 保健医療サービス及び福祉サービスの提供体制の整備
- 6 相談体制の整備
- 7 研究等の推進
- 8 認知症の予防

## 行政窓口

月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
8:30～17:15

名称		連絡先	担当するサービス
鈴鹿市 長寿社会課	地域包括 ケアシステム 推進室	TEL 059-382-9886 FAX 059-382-7607	認知症ガイドブック、介護予防教室、認知症サポーター養成講座等に関する こと
	高齢者福祉 グループ	TEL 059-382-7935 FAX 059-382-7607	行方不明高齢者家族支援サービス、鈴鹿認知症個高齢者等安心見守り保険、シール交付事業等、在宅で生活している高齢者に関する こと
鈴鹿市 地域医療推進課	成人保健 グループ	TEL 059-327-5030 FAX 059-382-4187	健康相談や健康に関する こと
鈴鹿市 障がい福祉課	障がい福祉 グループ 管理グループ	TEL 059-382-7626 FAX 059-382-7329	精神障害者保健福祉手帳の取得、自立支援医療費(精神通院医療費)の助成や手当の受給などの障がい福祉サービスに関する こと
鈴鹿亀山地区 広域連合 介護保険課	認定グループ	TEL 059-369-3203 FAX 059-369-3202	介護保険の申請や介護認定に関する こと
	給付グループ	TEL 059-369-3201 FAX 059-369-3202	介護保険サービスに関する こと

# 誰もが住みやすい街 鈴鹿市を目指して

誰でもなりうる身近な認知症。  
正しく知って大切な人をみんなで  
支えられる“まち”へ。

